



إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي

قسم التغذية العلاجية

إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي

إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي: لماذا يجب اتباعها؟

إن السبب وراء ضرورة اتباع إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي يكمن في عدم عمل الكلى بالكفاءة التي يفترض أن تعمل بها، مما يسبب تراكم السوائل والمخلفات في الجسم، الأمر الذي يؤدي إلى مشاكل صحية في الجسم. يقوم الغذاء الخاص بمرضى القصور الكلوي على تحديد كمية السوائل والمعادن التي يتم استهلاكها؛ لمنع تراكم المخلفات ومنع حدوث تبعاتها من مشاكل صحية مختلفة في القلب والعظام وغيرها .

إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي: العناصر الغذائية المختلفة

تعتمد إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي على الحد من استهلاك بعض العناصر الغذائية كالاتي:

- **الصوديوم**

يعد تقليل استهلاك الصوديوم أحد أهم إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي؛ إذ أن استهلاك الصوديوم العالي

يسبب العطش مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة الضرر على الكلى وزيادة العبء على القلب.

يتواجد الصوديوم في ملح المائدة بشكل رئيس كما يوجد في العديد من الأطعمة المعالجة؛ لذلك يجب اتباع

الخطوات الاتية للتقليل من استهلاك الصوديوم:

- عدم استخدام أكثر من رشة من الملح المعالج باليود في الطبخ.
- عدم إضافة الملح إلى الطعام عند الأكل.
- اختيار الأطعمة التي تحتوي على جملة "دون ملح مضاف" على اللاصق الغذائي الخاص بها.
- تجنب الأطعمة عالية الملح، مثل اللحوم المعالجة والأسماك المدخنة والمعكرونة الفورية والمخللات

  والصلصات المالحة والمكسرات المملحة.

الجدير بالذكر أنه يجب الحذر من استخدام "بدائل الملح" والأطعمة التي تحتوي على "كمية أقل من الصوديوم"؛ إذ أن الكثير من هذه الأطعمة قد تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم مما يسبب مشاكل عديدة..

- **البوتاسيوم**

قد يتراكم البوتاسيوم في الدم عند مرضى القصور الكلوي، مسببًا تغيرات في كيفية نبضات القلب، الأمر الذي يزيد من احتمالية الإصابة بالنوبة القلبية.

يتوافر البوتاسيوم في بعض الأطعمة والخضراوات والفواكه الاتي ذكرها:

- الأطعمة التي تحتوي على "بدائل الملح."
- حبوب الإفطار المصنوعة من النخالة.
- الدبس.
- الشمام.
- البرتقال.
- عصير البرتقال وعصير الجريب فروت وعصير الخوخ.
- البندورة وصلصة البندورة وعصير البندورة.
- الفاصوليا المجففة بأنواعها.
- اليقطين والقرع الشتوي.
- الخضراوات الخضراء المطبوخة، مثل السبانخ والكرنب.

الجدير بالذكر أنه عند تناول البطاطا والبطاطا الحلوة يجب تقشيرها وتقطيعها إلى قطع صغيرة، ثم نقعها في

كمية كبيرة من الماء لعدة ساعات، ثم إزالتها من الماء وطبخها في كمية كبيرة من الماء، ثم تصفيتها من الماء وتناولها..

❖ **الفسفور**

تؤدي الكميات العالية من الفسفور في الدم إلى ضعف في العظام؛ لذلك يجب التقليل من استهلاك الفسفور.

من الأطعمة الغنية بالفسفور نذكر:

- خبز الحبوب الكاملة.
- الشوفان وحبوب الإفطار المصنوعة من النخالة.
- المكسرات وبذور عباد الشمس.
- بعض المشروبات الغازية داكنة اللون.

من الأطعمة قليلة محتوى الفسفور نذكر:

- الخبز المصنوع من العجين المتخمر.
- حبوب الإفطار المصنوعة من الأرز أو الذرة.
- الفشار غير المملح.
- بعض المشروبات الغازية فاتحة اللون وعصير الليموناضة.

❖ **الفوسفات**

قد يؤدي تراكم الفوسفات في الجسم إلى مشاكل عديدة، مثل جفاف الجلد والحكة، وتصلب الأوعية الدموية، والام في المفاصل وضعف في العضلات؛ لهذا يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالفوسفات مثل:

- منتجات الألبان والبوظة.
- الحليب المدعم بالكالسيوم.

- زبدة الفول السوداني.
- السردين.
- المشروبات الغازية.

❖ البروتينات

أحد إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي هو الحد من تناول البروتينات؛ لأن تناول البروتينات بمستويات عالية يسبب عبئًا زائدًا على الكلى مما يزيد من الضرر الموجود.

من الأطعمة الغنية بالبروتين نذكر الدواجن والبيض واللحوم الحمراء والأسماك، أما من الأطعمة قليلة البروتينات نذكر الخبز والمعكرونة والأرز والخضراوات والفواكه .

❖ الكربوهيدرات

تعد الكربوهيدرات مصدرًا مهمًا للطاقة، ومن المصادر الصحية للكربوهيدرات نذكر الفاكهة والخضراوات، أما المصادر السيئة فهي عديدة، مثل السكر والحلوى والمشروبات المختلفة.

لكن يجب التنوية إلى أن بعض مصادر الكربوهيدرات قد تحتوي على كميات عالية من البوتاسيوم والفسفور؛ لهذا ينصح دائمًا باستشارة أخصائي التغذية لمعرفة مصادر الكربوهيدرات الأفضل .

❖ الدهون

إن ارتفاع مستوى الدهون خاصة المشبعة منها يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب؛ لهذا يجب التقليل من الدهون المشبعة مثل الزبدة والشحم، واختيار الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت الفول السوداني.

إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوية للنباتيين

إن اتباع الحمية النباتية لا يعني بالضرورة انتقاص أيًا من العناصر سابقة الذكر، وإنما يجب تعديل إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي لتناسب الحمية الغذائية كالاتي:

❖ البروتينات

يمكن الحصول على البروتينات في الحمية النباتية من خلال تناول الأطعمة الاتية:

- التوفو.
- زبدة المكسرات.

- المكسرات غير المملحة.
- الفاصوليا المعلبة أو المطبوخة غير المملحة.

❖ الفسفور

يفضل تجنب الأطعمة الغنية بالفسفور غير العضوي، مثل الأطعمة المعالجة، ويمكن استبدال منتجات الألبان ببدائل الصويا أو الأرز غير المدعمة.

❖ البوتاسيوم

يتم تناول معظم البوتاسيوم من خلال تناول الخضراوات والفواكه ومنتجات الألبان؛ لهذا فإن التقليل من الخضراوات والفواكه يساعد في التحكم بمستوى البوتاسيوم في الدم.

كما أنه يمكن الحصول على البوتاسيوم من المكسرات والبذور والعدس والفاصوليا؛ لهذا فإن نقعهم في الماء عند طبخهم قد يقلل من محتواهم من البوتاسيوم.

❖ الصوديوم

للحفاظ على اعتدال مستوى الصوديوم يجب التقليل من استهلاك ملح المائدة، والأطعمة الغنية بالملح.